



堀口 裕 先生

皆さん

毎日、睡眠を十分に

とりましょう。

睡眠は何故必要か

睡眠は「心身の疲れを取り除き、あらゆる病気を防ぐ」ために必要です。あらゆる病気を防ぐ力強さのことを“自己防御力”と言いますが、自己防御力がしっかりしていれば、容易にガンや脳卒中、心筋梗塞になりません。睡眠を取ることによって体中の細胞を休ませ、細胞に溜まった老廃物の排泄、および細胞近くに入出入りする血行の改善を図ります。また免疫力を回復し、体中の炎症を排除します。すなわち睡眠という行為は、自己防御力を回復するための最大の手段になっています。

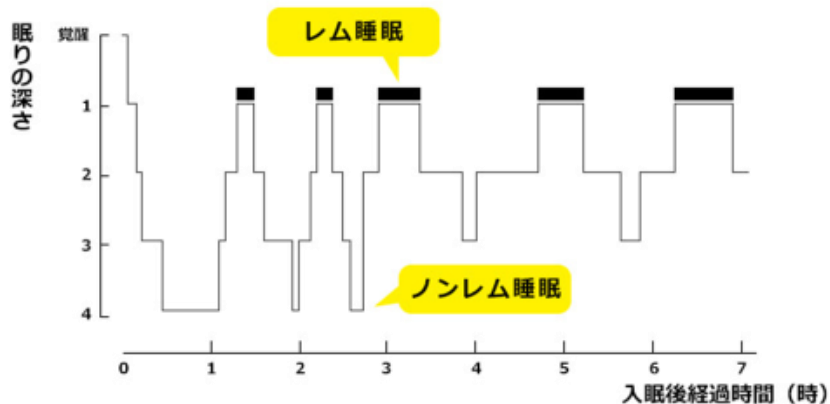
睡眠中に起こる睡眠のパターン

睡眠中にノンレム睡眠とレム睡眠が繰り返されます。簡単にはノンレム睡眠は脳を休め、レム睡眠は体を休めるように働きます。またノンレム睡眠は深い睡眠状態、レム睡眠は浅い睡眠状態で、はっきりとした夢をみるのはレム睡眠時です。

一晩に起こる睡眠の種類

ノンレム睡眠	レム睡眠
脳を休める	体を休める
深い睡眠	浅い睡眠
不明瞭な夢をみる	明瞭な夢をみる
体の修復	
体の成長(寝る子は育つ)	記憶の整理
免疫力の回復	
自律神経を整える	

レム睡眠とノンレム睡眠



黒い四角は、レム睡眠を示しています。四角と四角の間に表れているのがノンレム睡眠です。
(Dement&Kleiman, 1957より作図)

ねむり

出典：睡眠のなぜ？に答える本

【監修】大川匡子、高橋清久、ライフ・サイエンス

睡眠のメカニズム(3つ)

① 体内時計が作動するため、夜暗くなると眠くなり、朝明る

くなると覚醒して活動できるようになっています。これ

に関係しているのが、脳の松果体から分泌されるメラト

ニンという物質です。

② 恒常性維持機構により、活動して身体が疲れてくると眠

くなるようになっています。

③ 脳を覚醒させるオレキシシンという物質が、夜間には減少

することで眠くなります。

不眠症とは何か

① 入眠障害：寝つくまでに 2 時間以上かかる

② 中途覚醒：一晩に 2 回以上目が覚める

③ 早朝覚醒：いつもより 2 時間以上早く目が覚める

④ 熟眠障害：ぐっすり寝た感じがしない

このような症状が一週間に 2 回以上あり、一ヶ月以上続く。

かつ自分に苦痛感があり、日常生活に支障がある状態です。

不眠症の原因は何か

① 心身のストレス・過労が続いている

② 病気や過激な運動で、体に痛みがある

③ 朝の日光にあたらない

④ 夜型の生活をする

⑤ 寝床に入ってスマホをする

⑥ カフェインを摂りすぎる

⑦ 睡眠に関わる脳機能の低下

⑧ 不眠症の原疾患がある

⑨ 夜間トイレの回数が多い

不眠症の治療(薬を用いない)

① リラックスを取り入れる

アロマセラピー・散歩・音楽鑑賞・就寝時の豆電球・

マッサージ

② 眠くなったら寝床に入る

③ 朝、日光をあびる

④ 15 分～30 分昼寝をする

⑤ 食事と生活パターンを規則正しくする

⑥ 健康補助食品を利用する

グリシン・テアニン・ガンマアミノ酪酸・カルシウム・

ハーブティー

不眠症の治療(薬を用いる)

① オレキシシン受容体拮抗薬

② メラトニン受容体作動薬

③ ギャバ(GABA-A)受容体作動薬

④ 漢方薬

還元電子治療の睡眠への働き

① 交感神経の緊張を緩和する

② 脳波を θ 波へ誘導する

③ 睡眠時の治療により皮膚温を高めて放熱を促し、深部体

温を下げる

④ 首・肩・背中の凝りを解消して、脳血流を良くする

⑤ 自己防御力の回復を促進する

いろいろ豆知識

オーラルフレイル

ささいな口の機能を見過ごさない

日常生活の中で、「お茶でむせるようになった」「食べこぼしが多くなった」「硬いものを避けるようになった」など、口の中の衰えに気がついたことはありませんか？それは、オーラルフレイルかもしれません。

オーラルフレイルとは、口腔（Oral）と虚弱（frailty）を組み合わせた言葉で、口腔機能が低下していることを指します。口腔機能というと多くの人は歯を思い浮かべますが、口腔機能は歯だけでなく、舌や唇、頬などさまざまな部位がタイミングよく動くことで維持されています。

そのために、口腔機能が低下する原因は、歯周病や虫歯など歯のトラブルだけでなく、唾液が出なくなることや舌や唇が動かなくなることなどを総合的に考える必要があります。

口腔には、食べる、話す、息をするなど、さまざまな機能があり、生命を維持するとともに、人生を豊かにする重要な器官です。オーラルフレイルになっても早めの対策をすることで健康に戻ることは十分に可能ですが、放置してしまうと全身の衰えを早めます。日ごろから自分や家族の口の健康に関心を持ち、ささいな症状でも、年だからと見過ごさないようにしましょう。

口腔への関心が低くなり定期的なケアが不足する

オーラルフレイルへの最初の段階は、高齢になると口への関心が低くなることです。

8020運動を知っているでしょうか。これは、厚生省（現・厚生労働省）と日本歯科医師会が共同で推奨した「80歳になっても20本以上自分の歯を持とう」というスローガンで、30年前から始まった運動です。この運動の普及によって、高齢になっても多くの歯を保持できている人が増えました。しかし、虫歯がかなり減少してきている子どもに比べ、高齢者の虫歯は増加傾向にあります。歯は残ったものの虫歯や歯周病で悩む高齢者が驚くほど増えているのです。栄養をしっかりと摂って健康な体を持続するためには、できるだけ多くの健康な歯が残っていることがとても重要です。

高齢者になるとセルフケアの能力が下がり、口腔に対する意識も少しずつ低くなります。若い頃のように細かく手を動かかせないため、上手に歯を磨けなくなります。そのため、歯を清潔にしようという意欲も失われてしまいます。

こうしたことが、歯を残してもトラブルの原因になることがあるのです。高齢になるほど正しい歯磨き法などの口腔ケアを習慣づけ、周りに見守ってくれる人が必要です。かかりつけの歯科医で定期的にチェックしてもらい、問題があれば早めに治療してもらいましょう。

加齢による筋力低下が舌や唇などの動きに影響

健康を維持するためにはバランスのよい食事が必要ですが、多品目を食べるには健康な歯がなくてはなりません。肉を噛み切り、繊維質の多い生野菜を細かく咀嚼^{そしゃく}するには、歯の噛む力が必要なのです。歯が悪くなると太り過ぎや痩せ過ぎを招きやすくなります。それは噛み応えのあるものが食べられなくなり、うどんやパンなど、歯が悪くても食べられる炭水化物を中心とした食事になるためです。たんぱく質が

不足して筋力が低下し、さらに食べる力が衰え、低栄養になっているのです。

また、加齢による筋力低下は、舌、唇、頬などにも作用し、咀嚼（噛む）や、嚥下（飲み込む）に影響を及ぼします。たとえば、1粒のゴマを噛むには、口の感覚が研ぎ澄まされていて、口が巧みに動かなければなりません。筋力の低下は「強く噛む」ということだけではなく、「巧みに噛む」という動作も大きく影響するのです。

特に舌は、味覚だけでなく、咀嚼や嚥下、話すために正しく発音すること（構音）にも重要な役割を果たしています。従って、舌の筋力が低下するとさまざまな不具合が生じます。

このように、口腔機能の低下は、全身の機能の低下を早めますが、逆に全身の機能の低下が、嚥下や咀嚼などに支障をきたすこともあります。いずれにしても、高齢者の健康と口腔機能は密接な関係にあるので、十分に注意しないといけません。

健康な歯を維持し舌を鍛える

オーラルフレイルの予防には、健康な歯を維持して、舌をはじめとする口腔をよく動かし、しっかり機能させることが重要です。とりわけ重要なのが舌の動きです。食事をするときの舌の動きを確認してみてください。思った以上に複雑な動きをしていることに驚くでしょう。

舌の機能や力は、加齢とともに低下しますが、動かすことで鍛えられます。舌の筋重量は体の骨格筋量と関連しているため、日ごろから適度に体を動かし、舌のトレーニングを日常的に取り入れて舌を鍛えましょう。

また、肉類や野菜など多品目を食事に取り入れて栄養をバランスよく摂り、よく噛む習慣（20～30回）をつけましょう。よく噛むことで唾液が分泌され、舌や口の動きがスムーズになります。

口の健康を保つには、外出して人と会い、おいしいものを食べるのが一番です。一人だと自分の口腔機能の低下に気づかないものです。

人とおしゃべりしたり、食事したりすると、口の手入れや食事に身が入り、口の健康をいつまでも維持できるでしょう。「人生100年時代を」迎え、オーラルフレイルを予防するために、仲間と楽しく語らい、栄養豊かな食事をするのが大切です。

オーラルフレイルになっても本人はもとより、周囲の人にもなかなか気づきません。そのため、「オーラルフレイルチェック表」で口の状態を確認し、1つでも当てはまったら歯科医を受診することをお勧めします。

■「オーラルフレイル」チェックリスト

1つでも当てはまったら歯科医を受診しましょう

- ☐ 食べ物の量や食べ物の種類を控えることがあった
- ☐ 食事時間が長くなった
- ☐ 歯や入れ歯の調子が悪くないのに噛むのが困難になった
- ☐ 思い通りにしゃべることが困難だ
- ☐ 最近、体重が減った
- ☐ 缶やペットボトルのふたが開けにくい
- ☐ 歩くのが遅くなった